

Котаро Хисуи

# Японский тренажер счастья

Ежедневные  
ритуалы для сохранения  
высокого уровня радости

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Х51

SHIAWASE GA ZUTTO TSUZUKU TECHO «I LOVE ME (MI)!» 2025  
Copyright © 2024 Kotaro Hisui Russian translation rights arranged  
with Kosaido Publishing Co., Ltd. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

**Хисуи, Котаро.**

Х51 Японский тренажер счастья : ежедневные ритуалы для сохранения высокого уровня радости / Котаро Хисуи ; [перевод с японского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Психологическая забота о себе).

ISBN 978-5-04-215634-2

Японцы относятся к счастью как к жизни в моменте и движению к большой цели. Для них счастье — это умение каждую секунду ощущать радость бытия и при этом — смотреть за горизонт.

В своей книге-бестселлере №1 в Японии в категории «Радость жизни» Котаро Хисуи предлагает классифицировать счастье по двум принципам: ежедневные мелочи и масштабные задачи, а также учитывать лунный цикл для большей продуктивности. Его подход научит вас прислушиваться к внутреннему голосу и заботиться о себе, а еще будет поддерживать вас на пути к счастью и исполнению желаний.

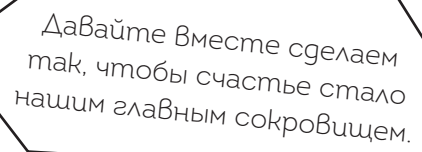
УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-215634-2

© Михайлина Е.В., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Счастье нужно не искать.  
Счастье нужно чувствовать.

Хирото Комото,  
музыкант



Давайте вместе сделаем  
так, чтобы счастье стало  
нашим главным сокровищем.



# Предисловие

Знали ли вы, что существует два вида счастья? Замечаемое и достигаемое. А в чем заключается его секрет, догадываетесь? Стоит нам узнать секрет счастья, как оно будет длиться вечно.

Писательница Мариэ Кондо, также известная как КонМари, написала бестселлер «Магия уборки, улучшающая жизнь»<sup>1</sup>. Он занял первое место по продажам в США. Книга была переведена на 42 языка и распродана тиражом в 14 миллионов копий. Позже на своем YouTube-канале Мариэ рассказывала, что не была готова столкнуться с таким ажиотажем.

Тогда она спросила себя: «А чего я на самом деле хочу?» И поняла, что хочет лишь жить вместе со своей семьей в чистом доме и спокойно попивать чай. Для нее это было то самое, ни от кого не зависящее счастье, которого она по-настоящему желала.

Осознав это, КонМари захотела вернуть себе потерянное счастье. Она купила старинного вида чашку и устроила умиротворяющее чаепитие с видом на сад, отчего почувствовала невероятное облегчение. Удивительно, что люди могут быть полностью удовлетворены настолько простыми мелочами. Более того, она заметила, что это чувство было таким же, как счастье, когда она мирно попивала чай в однокомнатной квартире еще до того, как написала книгу.

У людей сложилось ошибочное представление, что счастливым можно стать, только добившись успехов или разбогатев. Но счастье легко подарит и простая эстетичная чашка.

---

<sup>1</sup> Кондо М. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. — М.: Бомбора, 2020.

Позвольте также рассказать вам историю о Йоко Такеда, директоре «Школы, исполняющей мечты». Она написала книгу «Как развить невероятную удачу» 「すごい運の育て方」 (издательство «Такарадзимася»). Некоторое время назад ее горячо любимый муж умер от страшной болезни. От невыносимого горя Йоко перестала улыбаться и даже не могла вспомнить, каково это. Тогда она поняла, насколько сама способность улыбаться удивительна по своей природе. Раньше она могла делать это не задумываясь. Теперь, когда она утратила эту силу, осознала, насколько прекрасными были времена, когда смех рождался как естественная реакция.

Настоящее счастье – не то, чего мы «достигаем», а то, что мы «замечаем».

Настоящее счастье можно найти в радиусе трех метров от нас.

На самом деле счастье бывает двух видов. Обычно все связывают это понятие с успехом, подразумевая, что счастливым можно стать, только достигнув чего-то значимого. Однако такое состояние не будет длиться вечно. Поэтому важно научиться именно «замечать» это счастье вокруг себя.

Чтобы достичь вечного счастья, важно развивать в себе способность его чувствовать. Тогда такие естественные для нас явления и способности, как время, возможность видеть, слышать, прикасаться, смеяться, ходить, принимать пищу, могут стать для нас по-настоящему особенными. Ведь каждая такая мелочь может доставлять глубокую радость.

КонМари также говорила об этом. Когда люди утверждают, что не могут получить желаемое, они не осознают, что в достаточной мере не наслаждаются тем, что уже имеют. Поэтому, если вы, например, наконец-то заполучили обувь, которую давно хотели, старайтесь по-настоящему ценить это приобретение. Ведь если вы не способны как следует наслаждаться ею, счастье от приобретения не продлится долго.

Итак, запомним: счастье бывает двух видов.

«Построить» счастье – значит достигчь «Успеха».

Построить Внешнее (будущее) счастье – значит «Расти» как человек.

Чаще всего, когда говорят о счастье, люди думают, что речь идет именно о его «построении». Когда мы достигаем цели, наш мозг высвобождает гормон дофамин, дарующий чувство удовлетворения от проделанной работы и уверенности в себе.

«Замечать» счастье – значит обрести «Истинное счастье».

Осознать свое Внутреннее (настоящее) счастье – значит обрести «Зрелость».

Это счастье возникает от способности «замечать» радости повседневной жизни и наслаждаться ими. Когда мы умеем «чувствовать» счастье вокруг нас, вырабатывается гормон окситоцин, дарующий чувство безопасности, умиротворения и блаженства.

Построение счастья называют «ростом», а способность замечать его — «зрелостью». К росту мы стремимся, а истинное счастье уже сейчас есть у нас.

Обычно мы настолько сосредоточены на «построении» счастья, что совсем упускаем его вокруг нас. И этот блокнот не научит вас чувствовать настоящее счастье или замечать его.

Этот блокнот поможет вам достигчь как успеха, так и истинного счастья.

Развивая в себе способность глубоко чувствовать текущий момент («замечаемое» счастье), мы сможем воплотить свои самые заметные мечты. Начнем пробовать, что давно хотели, и становиться лучшей версией себя. Так мы позволим ощущениям радости и удовлетворения

зациклиться, словно спирали, оставаясь с нами надолго. Назовем это «спиралью счастья».

Теперь давайте углубимся в конкретику. Для начала нужно подготовить почву для развития способности замечать (чувствовать) счастье. В блокноте мы рассмотрим техники Му Харру («Что сделало меня счастливым сегодня») и Юнг Харру («Твое счастье»). Обе эти методики отлично помогут в развитии ощущения счастья и чувства благодарности.

# Как научиться замечать счастье **1**

## ★ Ищем маленькие радости по принципу Му Гарри

Достаточно измерить уровень  
своего счастья,  
чтобы стать счастливым.

*Артур Шопенгауэр, философ*

Профессор Мартин Селигман из Пенсильванского университета провел эксперимент. Группу людей, страдающих тяжелой депрессией, попросили выполнять определенные действия в течение 15 дней. Например:

«Напишите три приятные вещи, что случилось с Вами сегодня».

Эта практика помогает формировать уверенность, что сегодня был хороший день. Всего через 15 дней 94% испытуемых вспомнили, что могут чувствовать облегчение и умиротворение. Эффект заметили даже настолько подавленные люди, которые не могли встать с кровати.

Испытуемые записывали лишь приятные мелочи вроде «Я только пришла на станцию, так поезд сразу же подошел» или «Посмотрел сегодня на небо, и на душе стало спокойно».

Записывать хотя бы по одной хорошей вещи, что случилась со мной сегодня. Именно так и работает принцип Му Гарри, который я рекомендую в этом блокноте.

Ведите подобные записи хотя бы в течение года, и вы удивитесь внутренним изменениям, ведь станете настоящим экспертом по счастью.

Счастливым человек умеет находить счастье во всем, несчастный же человек замечает только неудовлетворенность. Все зависит лишь от точности зрения.

Приведу пример. Один учитель предложил своему ученику, страдающему депрессией: «Попробуй по дороге в школу фотографировать то, что кажется тебе красивым. Я тоже буду так делать, потом поделимся».

Вскоре депрессия этого ученика сошла на нет. Для таких людей мир теряет краски и все вокруг становится одинаково серым. Но красота вокруг нас способна изменить наше настроение, стоит лишь приглядеться. Мир способен расширяться и сужаться в зависимости от того, как мы выбираем на него смотреть. Мы видим лишь то, что хотим увидеть.

**Му Гарри. Вопрос 1:** «Что сегодня произошло хорошего?»

(По отношению к чему я чувствовал благодарность?

В какие моменты я почувствовал гармонию с миром?

Какое чудо случилось сегодня?)

## Как научиться замечать счастье **2**

★ Вселяем радость в людей по принципу Your Happy

«Жизнь — это игра в радость».

*Такаси Янасе,  
японский писатель*

На популярном YouTube-канале Цуюки Сакурабы (Unko Channel) выступал один из его наставников — Харуо Сибериа. Он поделился мудрой мыслью, которую перенял от матери:

«Наше существование строится на принципах Любви, Жизни, Удачи, Связей и Благодеяния».

Однажды мама спросила маленького Харуо: «Что, по-твоему, в тебе есть такого, без чего ты не можешь существовать?» И тот ответил: «Жизнь».

«Правильно. Жизнь — единственное, что не может существовать без нас самих, и единственное, что у нас есть. Любовь, удача, отношения с другими людьми и благодеяние нужны, чтобы люди взаимодействовали между собой. Они предназначены не для нас, а для других людей. И мы живем именно для передачи всего этого другим».

«Любовь, удача, связи и благодеяние взаимосвязаны и не могут друг без друга. Без любви не будет отношений, без отношений не будет удачи, без удачи не будет благодеяния. Если исключить хоть один элемент, вся система перестанет работать, поэтому не стоит относиться к ним пренебрежительно». Золотые слова.

В конце Сибериа добавляет:

«Случайные встречи не происходят просто так. Если дорожить своими связями, то каждая новая связь будет порождать все новые и новые знакомства, способные изменить вашу жизнь».

Умение ценить людей, которые нам встречаются, порождает умение даровать им счастье. Для этого необходимо хорошо знать человека и его нужды. Это улучшит отношения и сформирует более крепкую связь.

Даруйте радость встречному (Любовь). Тогда сформируется Связь, вырастет Удача и родится Благодеяние. Для этого и существует Жизнь.

Начинается все с Любви и заканчивается Благодеянием. Два этих понятия образуют мост между «мной» и «тобой».

Как отношения строятся между людьми, так и настоящее счастье простирается «между мной и тобой». И хотя бывают ошибки в выборе человека, полностью отказываться от построения связей с другими в высшей степени неправильно. В японском языке слово «счастье» читается как «shiwase». Оно происходит от слова «tameshiwase», что означает «делать что-то друг для друга». Это отлично передает истинный смысл счастья.

Вспомните, что вы чувствуете, когда дарите подарок особенному человеку. Само по себе это действие наполняет позитивными эмоциями вас обоих. Так уж устроены люди. Радую других, мы даруем счастье не только им, но и себе.

Иногда чувство удовлетворения, которое возникает, когда вы дарите счастье другим, во много раз сильнее, чем когда вы дарите его себе.

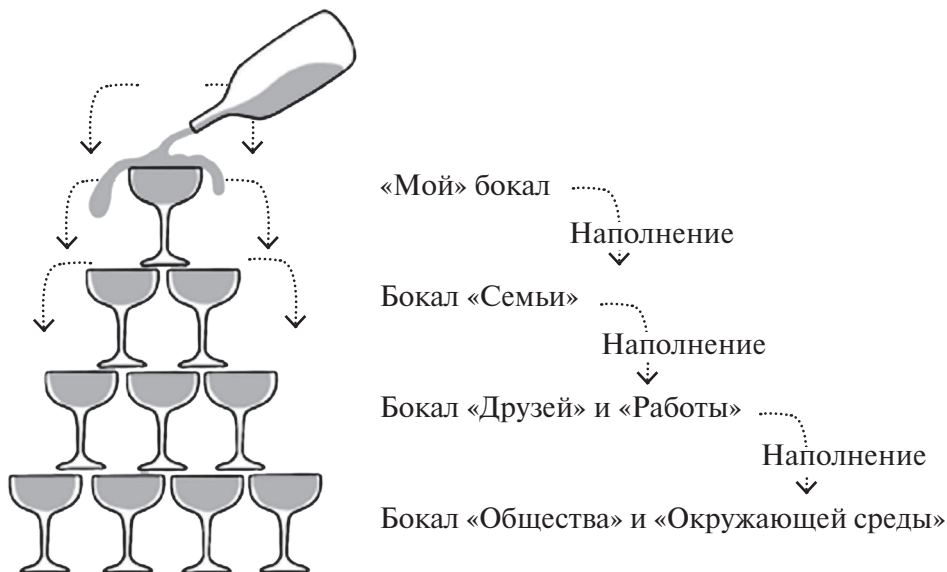
Когда вы в совершенстве освоите технику Your Happy, уровень вашего собственного счастья возрастет до невиданных высот. Тогда Your Happy станет My Happy, преобразовавшись в Our Happy («Наше счастье»).

Теперь мы приходим к еще одному вопросу, который следует себе задать.

**Your Happy. Вопрос 2:** «Что хорошего я сегодня сделал?»

## ★ Вечное дополнение My Harry и Your Harry

Мой друг Мичио Мацуда любит приводить в пример «закон горки шампанского». Как правильно лить напиток, чтобы наполнить каждый бокал? С самого верхнего бокала, не правда ли? И этот самый верхний бокал — вы. Не наполнив в первую очередь себя, вы не сможете наполнить и другие «бокалы» истинным счастьем. Поэтому без лишних стеснений позаботьтесь сначала о себе.



Как только мы научимся замечать маленькие радости по принципу My Harry, формируя чувство благодарности миру, мы приумножим чувство любви. Она позволит нам успешно соблюдать законы Your Harry.

Этот процесс заиклен, словно дыхание («дыхание счастья»). Наполнив себя My Harry, мы с легкостью наполним счастьем другого.

Как дыхание представляет собой цикл вдохов и выдохов, так и счастье циркулирует между My Harry и Your Harry.

Иными словами, записывайте в блокнот каждый день всего два пункта:

1. **My Happy** – одна вещь, что вселила в вас радость, чувство благодарности, взволновала, удивила, заставила улыбнуться или бросила вам вызов.
2. **Your Happy** – одно событие, когда вы порадовали другого, были благодарны кому-то или просто посмеялись вместе.

Желательно вести эти записи каждый день и раз в месяц перечитывать написанное. Перечитывая 30 или 50 подобных записок, мы всей душой осознаем, насколько счастливыми и благословленными были все это время. Так мы сможем по-настоящему полюбить себя.

Ваши сегодняшние эмоции и чувства могут забыться через 10 лет. Но все написанное в этом блокноте превратится в воспоминания, что будут греть ваше сердце всю оставшуюся жизнь.

Уже спустя год этот блокнот станет для вас самым дорогим и незаменимым сокровищем, хранящим счастливые воспоминания. Тогда одного только взгляда на него хватит, чтобы почувствовать теплоту внутри.

# Как «построить» счастье?

★ Древняя японская техника «празднования заранее» поможет осуществить мечты

Исследование Гарвардского университета показало, что увеличение годового дохода населения на 10 000 долларов (примерно 1,5 миллиона иен)<sup>2</sup> повышает уровень счастья только на 2%.

Принцип Му Нарру воспитывает в нас умение видеть гармонию и позитив вокруг нас, что значительно упрощает исполнение наших желаний.

Перейдем к вопросу о «построении» счастья. Но перед этим рассмотрим формулу конструирования будущего:

Ваше будущее (Успехи) = Ваш настрой (Сердце) ×  
× Умение замечать счастье × Ваши действия.

Альтернативная формулировка:

Ваше будущее (Цветок) = Ваш настрой (Почва) ×  
× Умение замечать счастье (Свет) × Ваши действия (Семя).

Какое бы хорошее семя мы ни посадили, из него не вырастет цветок, если почва не благодатная. Если пренебречь почвой (духовным настроем) и солнечным светом (умением «замечать» счастье вокруг нас), то что бы мы ни делали, какие бы методы ни использовали, этого не хватит для достижения истинного счастья.

Предположим, что уровень вашего духовного настроения равен 100, тогда:

100 Духовного настроения × 1 Действие = 100 Будущего.

Видите? Достаточно 100% духовного настроения, чтобы лишь за одно

---

<sup>2</sup> Около 1 миллиона рублей. — *Прим. пер.*